

Burnout Prävention und Stressmanagement

Weiterbildungslehrgang

April 2018 – Jänner 2019
St. Veit an der Glan / Kärnten

Ausbildungsübersicht

- | | |
|--|----------------------------------|
| M1 Grundlagen und angrenzende Fachgebiete | 20.-21. April 2018 |
| Referenten: Ulrich P. Hagg, Anton Suntinger | |
| Inhalt: Medizinisches und psychologisches Basiswissen zu Gesundheit, Stress und Burnout. Grundlagen des Erkennens von Burnout & Co-Morbiditäten wie Depression, Substanz- und Prozesssucht. Grundlagen der Salutogenese. Abgrenzung zu und Kooperation mit den Gesundheitsbereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Rehabilitation. | FR 16:30-20:00
SA 09:00-18:00 |
| Ziele: Kennen und Einschätzen lernen der Entstehung, Stadien und Verläufe von Stress und Burnout. | |
| M 2 Methodik I - Einführung und Prävention | 11.-12. Mai 2018 |
| ReferentIn: Judith Meister, Ulrich Hagg | |
| Inhalt: Grundlagen der systemischen Gesundheitsberatung. Arbeiten mit dem Burnout Phasenmodell. Methoden der Burn Out Prävention und des Stressmanagements. Übungen zur Wahrnehmung und Achtsamkeit mit sich selbst. Risikofelder und Risikogruppen. Psychoedukative Maßnahmen. Gruppen-, Team- und Einzelsetting. | FR 16:30-21:00
SA 09:00-20:00 |
| Ziele: Formen der vorbeugenden Hilfe kennen und in diversen Settings einsetzen lernen. | |
| SV Supervision | DI 17:00-19:30 |
| M 3 Ernährungspraxis | 22.06.2018 |
| Referent: Ewald Leikam | |
| Inhalt: Selbstreflexion über Gesundheitsvorbeugung und Ernährungskultur. Systemische Wechselwirkungen zwischen Arbeits-, Bewegungs- und Ernährungskultur | SA 9:00-19:00 |
| Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Ernährung | |

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

M 4 Bewegungspraxis **14.09.2018**

Referentin: Dagmar Ellensohn

Inhalt: Selbstreflexion über Körperwahrnehmung und Bewegungskultur. Methoden der Entspannung und Bewegung. Körper- und Wahrnehmungsübungen.

SO 9:00-19:00

Ziele: Grundkenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegung

M 5 Methodik II - Beratung **25.-26. Okt. 2018**

Referent: Ulrich P. Hagg

Inhalt: Der strukturierte systemische Beratungsprozess bei Burnout & Stressproblemen. Ressourcen- und lösungsfokussierte Interventionen. Erforschung d. Stress- & Resilienzfaktoren. Umgang mit Ambivalenzen und Paradoxien. Teile Arbeit. Das Gesundheitsbild.

DO 16:30-20:30

FR 09:00-19:00

Ziele: Erweiterung der Beratungskompetenz. Spezielle Methodik der Burnout Beratung kennen und anwenden lernen.

SV Supervision

DI 17:00-19:30

M 6 Methodik III - Krisenintervention **07.-08. Dez. 2018**

ReferentIn: Judith Meister, Ulrich Hagg

Inhalt: Erkennen von krisenhaften Burnout Verläufen. Interventionen des Stabilisierens und der Deeskalation. Der sichere innere Ort – Imagination und Visualisierung. Mentalizing. Delegation bei hochgradigen Verläufen. Selbstfürsorge & Inter-/Supervision.

FR 16:30-21:00

SA 09:00-20:00

Ziele: Burnout Krisen erkennen und begleiten lernen. Grenzen der Beratung erkennen. Helfernetzwerke entwickeln lernen.

SV Supervision

DI 17:00-20:10

Prüfungstag/Diplomierung

27.01.2019